

FICHE 4

OFFRE ALIMENTAIRE LORS DE SORTIES ORGANISÉES (P.EX. SORTIES ÉDUCATIVES, VOYAGES)

Que ce soit lors des sorties éducatives, des activités de fin d'année ou des voyages scolaires, la nourriture fait toujours partie de la fête. Planifier les repas et les collations en prévision d'une sortie est une solution gagnante afin de favoriser des repas nutritifs et équilibrés. Pour ce faire, il est possible de :

- Demander aux élèves d'apporter leur boîte à lunch munie d'un bloc réfrigérant;
- Faire appel à un traiteur qui préparera des boîtes à lunch pour les élèves;
- Transporter les repas dans une glacière ou demander la livraison sur place;
- Faire une réservation dans un restaurant avec des ententes au sujet du menu et des coûts;
- Organiser, lorsque la sortie s'y prête, un repas collectif de type «pot-luck» ou encore un pique-nique pour ajouter une touche d'originalité.



Il ne faut pas oublier d'indiquer aux jeunes d'apporter des collations nutritives pour combler les fringales et de l'eau pour demeurer bien hydratés.



La planification des repas lors de sorties organisées permet de :

Faire des économies. Apporter sa propre boîte à lunch est plus économique pour les élèves qu'un repas au restaurant.

Repas de meilleure qualité. Planifier les repas favorise une plus grande variété et la possibilité d'avoir des aliments frais souvent plus difficiles à trouver dans les foires alimentaires et certains restaurants.

Respecter les contraintes alimentaires. Si des élèves souffrent d'allergies alimentaires, il peut parfois être difficile de trouver quoi manger dans les restaurants. Même chose pour les élèves avec des pratiques alimentaires particulières (p.ex. reliées à la religion ou au végétarisme). En planifiant les repas, vous pouvez plus facilement répondre aux besoins de tous.

En raison de leur grande accessibilité, il est fréquent que le choix s'arrête sur des établissements de restauration rapide. Toutefois, l'offre alimentaire y est plutôt limitée et redondante. Certains de ces établissements offrent, malgré tout, une variété de choix incluant des repas équilibrés :



- le restaurant de type sous-marin (p.ex. : Subway, Quiznoz)
- le restaurant familial ou la rôtisserie (p.ex. : St-Hubert, Mikes, Boston Pizza, Normandin, Scores)
- le détaillant de beignes (p. ex. Tim Horton's)

À éviter : les restaurants minute de hamburgers (p.ex. : Mc Donald's, A&W, Burger King, Harvey's), les pizzérias et établissements de poulet frit (p.ex. : Domino's Pizza, Wendy's, Pizza Hut, Poulet frit Kentucky)

Les références sont disponibles dans le guide complet.